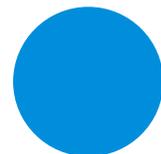


山岳映像写真研究会

第4回 研修会



2020年2月7日



2月7日のテーマ

写真・動画作品講評会

冬山などの写真や動画の**作品講評会**を実施します

1. 皆さんの動画や写真を作品講評をしましょう！

2. 写真と動画の基本を勉強します。

① 一眼レフカメラやスマホ(iphone)

で感動の写真を撮影し、編集する

② 冬の山を撮る



1. 冬山等で撮影した写真や動画の**作品講評会**

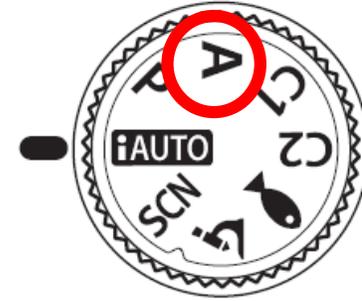
- **会員の作品**をUSBメモリーで閲覧しましょう！
露出補正で深みを意識する。光をとらえ光を知る
撮影はできましたか？



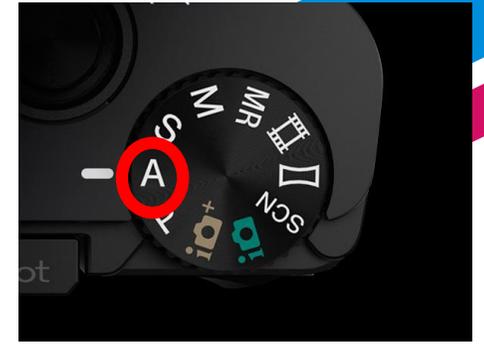
2月例会の写真の撮り方レシピ 冬の山を撮影する 「カメラ共通の撮影モードを知ろう！」

撮影モード P、S、A、M（露出モード）

「撮影モード」には「オートモード」と「シーンモード」と「P、S、A、Mモード」があります。
「オートモード」、「シーンモード」とは絞り値（F値）やシャッタースピードをカメラがコントロールします。



リパスタ7 tg4



nikon

「P、S、A、Mモード」は露出モードとも呼ばれ、露出を決めるために、絞り値とシャッタースピードのどの要素を撮影者がコントロールするかを選ぶものです。

山岳写真では、基本は「Aモード（絞り優先オート）」

撮影者が選んだ絞り値に対して適正露出となるようなシャッタースピードをカメラが自動的に決めます。

絞り値（F値）という数値を動かすことで全体をくっきり写したり、背景を綺麗にボカしたりできるモードです。

Pモード（プログラムオート）

適正露出となるように、絞り値とシャッタースピードをカメラが自動的に決めます。

ただし、露出を一定にしたまま、撮影者が絞り値とシャッタースピードの組み合わせを変えることができます。

これをプログラムシフトといいます。

Sモード（シャッター優先オート）

撮影者が選んだシャッタースピードに対して適正露出となるような絞り値をカメラが自動的に決めます。

Mモード（マニュアル露出）

絞り値もシャッタースピードも撮影者自身が選ぶので写真の表現の幅は広がります。

しかし組み合わせを誤ると明るすぎる写真や暗すぎる写真となってしまいます。これを露出オーバー、露出アンダーと呼びます。

このため、カメラの露出インジケータを見ながら、絞り値とシャッタースピードの組み合わせを決めることをおすすめします。

撮影モード	シャッタースピード	絞り値
P（プログラムオート）	カメラが決定	カメラが決定
S（シャッター優先オート）	撮影者が決定	カメラが決定
A（絞り優先オート）	カメラが決定	撮影者が決定
M（マニュアル）	撮影者が決定	撮影者が決定

絞り値の変わり方



カメラでの表示例



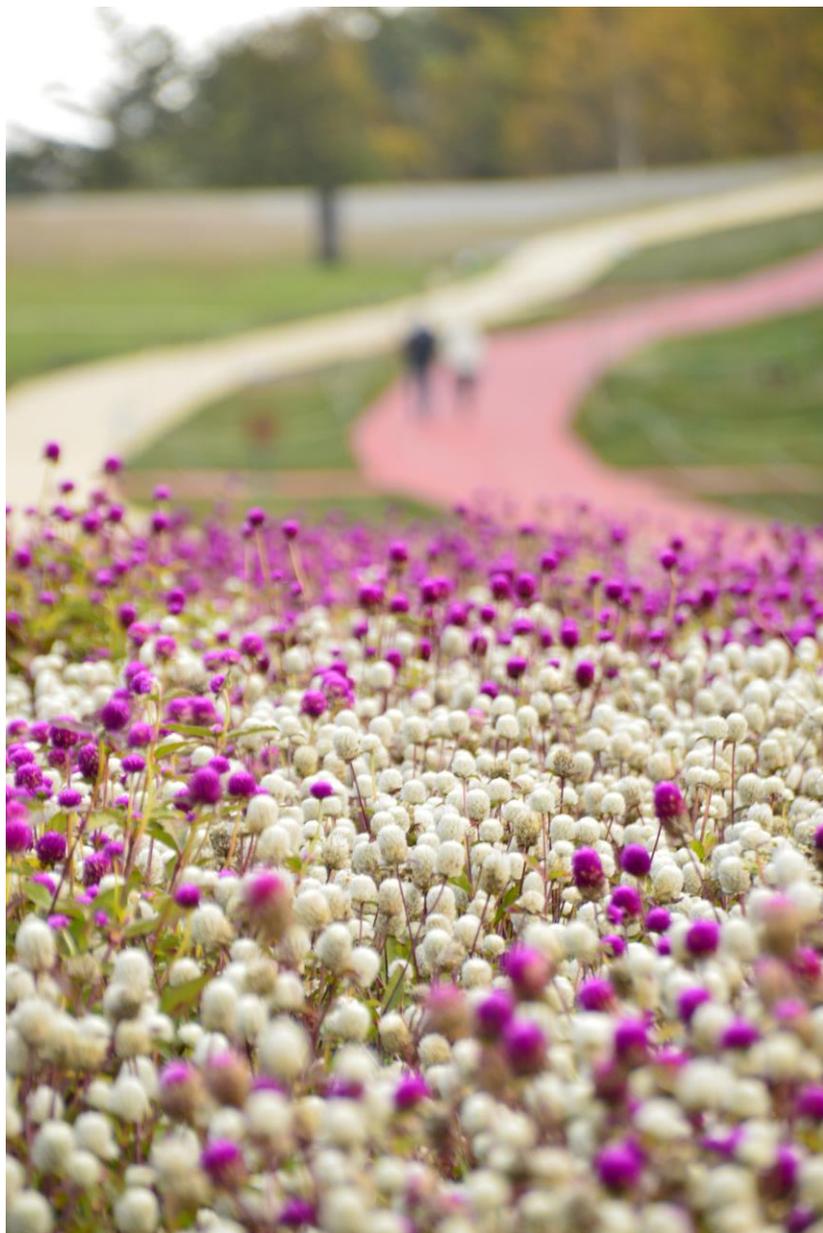
絞り値の基本

風景写真では、晴天の時、F11 曇り F5.6

花の写真では、F値は開放（F1.4とかF2）で、花卉に焦点をあてて撮れば、背景はみごとにボケる。



前ボケ 後ボケ



後ボケ



NIKON D3200

絞りF7.1 シャッター速度1/80 ISO400 焦点距離90mm

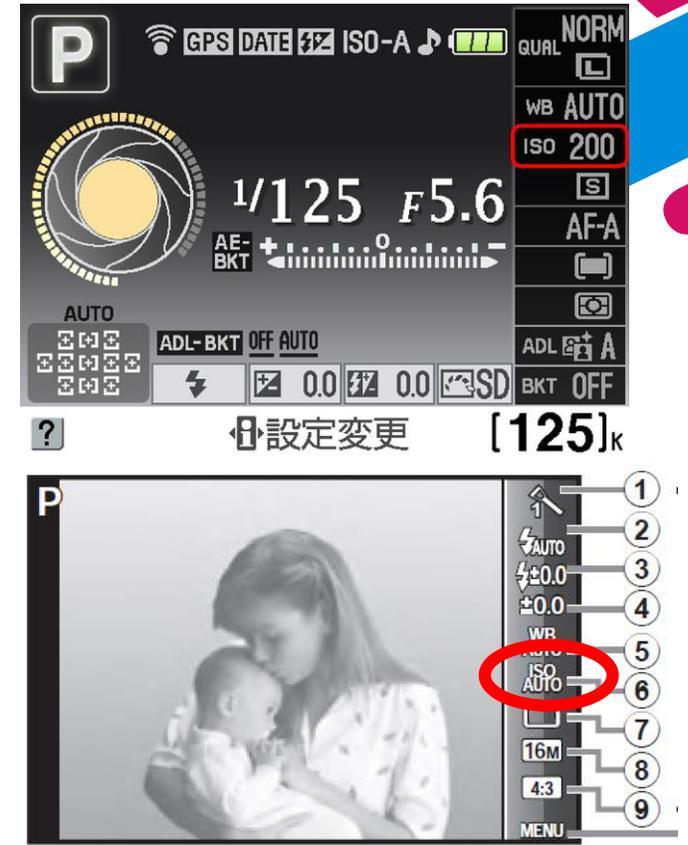


NIKON D3200

絞りF6.3 シャッター速度1/100 ISO400 焦点距離210mm

ISO感度の目安

ISO AUTO	ISO感度オート	スナップ撮影など
ISO 100	ISO感度の基準 最も画質が良い	三脚を使った 風景・夜景・ポートレートなど
ISO 200	画質と感度の バランスが とれている	手持ちのスナップ撮影など
ISO 400		
ISO 800	画質が気になる	屋内スポーツ撮影 星空など
ISO 1600		
ISO 3200		
ISO 6400	ブレブレ写真の 緊急回避手段	
ISO 12800		



- ① ピクチャーモード..
- ② フラッシュ
- ③ フラッシュ補正
- ④ 露出補正
- ⑤ ホワイトバランス..
- ⑥ ISO感度.....
- ⑦ ドライブ/セルフ....
- ⑧ 画像サイズ(静止画)..
- ⑨ アスペクト

復習) ホワイトバランスを調整した実際の写真



写真の色味と色温度の表とでは逆モードに設定して撮ることにより、

日の出直前の写真の色温度は2000Kですが、それを色温度8000Kの日陰モードに設定して撮ることにより、カメラは被写体が日陰だと指定されたため、赤っぽく補正しようとして

好きな写真の撮り方レシピ「雲間から差す光」

「天使の階段」などとも呼ばれている雲間からの光は、何か神々しく身の引き締まるような気がします。海でも山でも見ることのできるそんな光景に出会ったら迷わずシャッターを切りましょう。

撮影時のポイント

- 赤味を出すためホワイトバランスは「曇天」に設定
- 光芒を目立たせるため、アンダー気味（-0.7）の露出
- 下部に島影を入れ、対比で空の大きさやスケール感を演出
- 光芒が海に届き光ったタイミング
- ブレないようにf/16まで絞りシャープなピントを狙った



三脚使用



撮影データ・使用機材

レンズ：AF-S NIKKOR 70-200mm f/2.8 焦点距離：70mm 絞り値：f/16
シャッタースピード：1/800秒 ホワイトバランス：曇天
露出モード：絞り優先オート 測光モード：マルチパターン測光
露出補正：-0.7段 フォーカスモード：マニュアル(M)
ISO感度設定：ISO 400 その他使用機材：三脚

山上で出会った光芒です。
晴天の夕焼けもきれいですが雲
間からの一条の光もよく、画面
の対角線に入れました。
光の強調をするため、低め（-
1.3）に露出補正をしています。

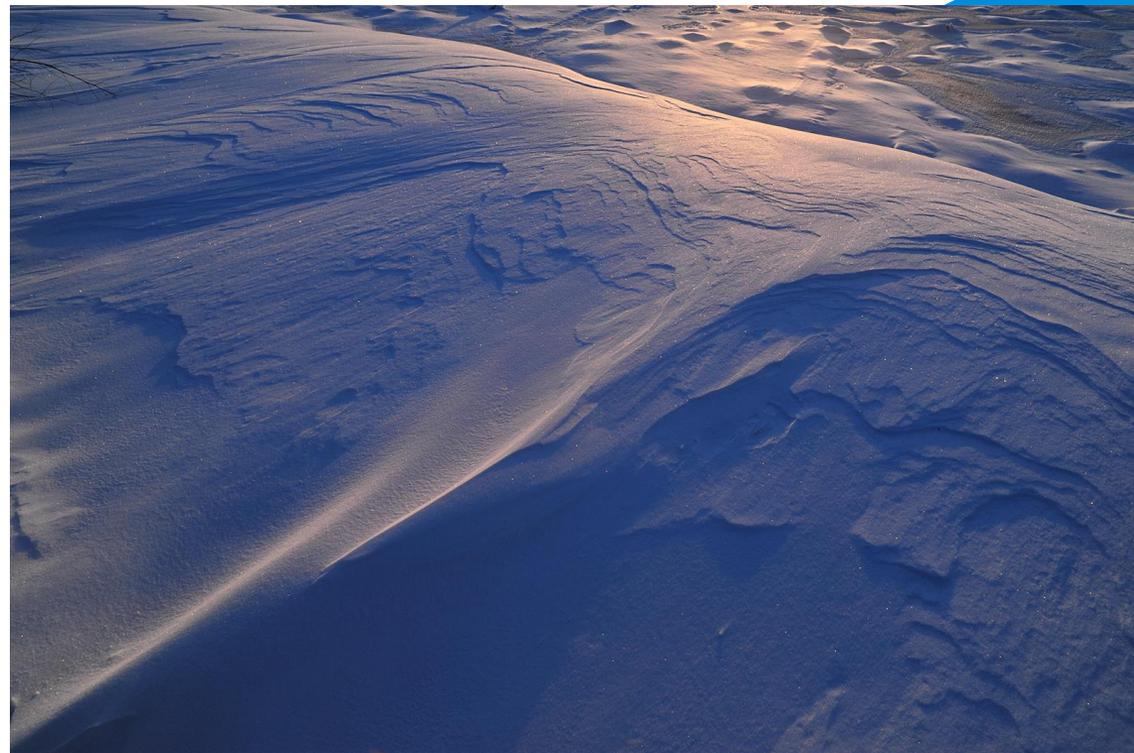


好きな写真の撮り方レシピ「雪面の造形」

厳寒の2月。積もった雪が風や光の影響でさまざまな姿を見せてくれる頃です。時間帯、天候の具合なども考えながら寒さの中に飛び出して撮影してみましょう

撮影時のポイント

- 雪面に接近し広角レンズ（20mm）で撮影
- 露出マイナス（-1.0）で光の当たった所を強調
- ホワイトバランスを調整してやや青味
- 絞って（f/11）全体にシャープなピント



積もっていた雪面に強烈な風が吹き続けた一夜。静寂と共に夜明けを迎えました。色づいた斜光線で、雪面にきれいな陰影が出ています。日の出直後の、風が無いタイミングを狙っての撮影。低い位置から雪面に近づき、三脚を使用してブレないように注意しながら撮りました。

撮影データ

レンズ：AI AF Nikkor 20mm f/2.8D 焦点距離：20mm 絞り値：f/11 シャッタースピード：1/500秒
ホワイトバランス：色温度(4760K) 露出モード：絞り優先オート 測光モード：マルチパターン測光
露出補正：-1.0段 フォーカスモード：AF-C ISO感度設定：ISO 400 その他使用機材：三脚

2月例会の写真の撮り方レシピ 冬山を撮影する 「冬山の荒々しさの表現する」お勧めの山 「唐松岳」



撮影データ 2018年3月11日 午前10時50分

レンズ：オリンパスタフ4 25mm f/2.8D 焦点距離：25mm 絞り値：f/11 シャッタースピード：1/500秒

ホワイトバランス：晴天 露出モード：絞り優先オート ISO感度設定：ISO 200

動画撮影の基本 <復習編>

1. 登山での動画撮影に必要な機材
手軽に撮影できる小型機種がおすすめ
○GoPRO、Djiオズモアクション
○中華アクションカメラはメーカーは
ピンからキリまで
2. 撮影のはじめの一步は

カメラは動かすな！ 動画撮影の基本はフィックス！

とにかくフィックスから始めよう

初心者の動画は、**手ぶれ**しているし、**風切り音**がすごいし、やけに
ズームしたりカメラを動かしたりして、**見ていて酔い**そうな感
じです。



3. 撮影ツールを検討しよう！

①ヘルメットカメラで撮影する



首が左右上下する度にカメラの光軸がズレて酔うような画像が多いが、スキーなどスピードが早いスポーツに向いている

②ザックのハーネスに装着して撮影する



ザックのハーネスに装着で、ヘルメットカメラに比べて、格段にブレは減少するが、やたら手や腕が映り、映像もブレが目立つ

③手持ちでグリップを装着して撮影する **スマホで利用可能**



①②に比べて安定感は抜群で、小型でポケットに入るグリップを装着すると扱いやすいが、登攀時には危険で、可成りの技術が必要

撮影の基本

1. 水平線を意識する

基本的には、世界に対してビデオカメラを水平を保つようにしましょう。画面全体が斜めになっていると、見ているときに酔います。



2. 手ブレを防ぐ

完全には防げませんが、ガタガタしている動画は見ていて酔います。脇を締め、のけぞらないで前のめりに、そして腹筋に軽く力を入るとカメラを持つ手元が安定します。

3. 被写体が遠くてもズームしすぎない

近づいて画面いっぱいの方が迫力が出来ます！

4. 録画初めと終わりに余裕を持たせる

映像の撮り始めと撮り終わりは、ボタンを押してから**数秒の間**をとりましょう。この間があると、ボタンを押したときに生じるブレを、編集の時にカットしやすくなります。可能なら3秒くらい前から回して(録画を始めて)、3秒くらい後に止めましょう。

1カットは、長くても15秒程度に抑えましょう！ 5~10分も流して撮影しても碌な映像はできません。短く沢山のシーンを撮影する

5. 撮りすぎない！

撮りすぎないことも、クオリティを向上させるコツのひとつ。なぜなら、ずっと動画を見ているとやがて飽きるように、撮影者自身も飽きてきます。

○**撮影のコツ** 風景1 人物1 小物1の割合で 沢山 17
繋ぎ合わせると素敵な動画を編集できます

撮影のコツ 絵コンテで事前に映像シーンを考えておく

CUT	PICTURE	ACTION	DIALOGUE
		劔岳付近からの日の出	
		顔だけアップシーン	
		こんなシーンがあれば撮影	
		足元をアップで撮影	

TITLE		TOTAL		
CUT	PICTURE	ACTION	DIALOGUE	TIME
		劔御前小屋夜明けのシーン		
		日の出を拝むために玄関から出てくるシーン		
		劔岳方向が朝焼け		
		日の出を拝む場所までの移動シーン		
		日の出を待つシーン		



TITLE		TOTAL		
CUT	PICTURE	ACTION	DIALOGUE	TIME

6. 編集のコツ

時系列でダラダラと編集すると見る方が飽きてしまうため、編集のことも考えて撮影します。従って、**1ショットを長くても10～15秒程度**に抑えます。

編集時には、採用する映像をカットしてつなぎます。

- ① **ブレた映像は事前にカット**しましょう
- ② 最終的に、YouTubeにアップすることを考えると、**30分以内の動画**にしましょう。
- ③ 映像と映像の間には、**シーンのつなぎ目**には、**トランジション**を入れてアクセントをつけます。但しトランジションを多用すると返ってイメージダウンします。
- ④ 映像効果を上げるために、**スローモーション**や**早送り**、**ズームアップ**を部分的に入れると、効果的です。

7. ミュージック

動画を盛り上げるために、内容に適したBGMを挿入します
著作権フリーの楽曲を使います。

よく利用しているサイト

○Jamendo Music 無料サイトですが、ロックやアンビエント等 種類が多いサイトです。

○甘茶の音楽工房 無料サイトでイメージで探せます

The screenshot shows the Jamendo Music website. At the top left is the Jamendo Music logo. Below it is a search bar with the text "Search for independent music". A list of featured tracks is displayed, including "SEMME", "Skyline" by Samie Bower, "Tomorrow" by Jaye, "Luck's All Gone" by The Devil Music Co., and "Coffee At Midnight (Acoustic)" by Lewis. To the right, there are more featured tracks like "Summer Uplifting Pop" by Alexey Anisimov, "The Journey" by Timofiy Starenkov, and "Inspiring Indie Corporate" by Addict Sound. Below the featured tracks is a "MORE" button. At the bottom, there is a "Hot Selections" section with the text "Playlists handpicked by our music experts". This section features several playlist covers, including "2019 By Val" (22 tracks), "2019 By Melissa" (35 tracks), "2019 By Bartek" (22 tracks), "Best Of December 2019" (34 tracks), "Best Of November 2019" (34 tracks), and "Best Of October 2019" (33 tracks). The left sidebar contains navigation links like Home, Explore, Radios, Selections, and a button to "UPLOAD YOUR MUSIC".

The screenshot shows the website "甘茶の音楽工房" (Amacha no Ongaku Kobo). The header is green with the title "甘茶の音楽工房". Below the header is a menu with items like "メニュー", "トップ", "利用規約", "サイト概要", "掲示板", and "リンク". The main content area features a large image of a woman wearing headphones and the text "いますぐ使える 手軽に使える 無料音楽素材". Below this is a section titled "フリー-BGM素材「甘茶の音楽工房」へようこそ!" with a description of the site's offerings. There is also a "2012年ピアノ特集" section with a playlist titled "雨の夜" and a "ダウンロード" button. The bottom of the page has a "望郷" section with a "試聴" button.

8. 編集画面 PowerDirector

スノーチャレンジ「天狗岳」の編集画面 映像トラック、音楽トラック、タイトルトラック、テロップトラックなど多層構造になっています。

The screenshot displays the PowerDirector editing environment. At the top, the menu bar includes options like 'ファイル' (File), '編集' (Edit), 'プラグイン' (Plugins), '表示' (View), and '再生' (Play). The main workspace is divided into a media library on the left and a preview window on the right. The media library shows a grid of video clips with thumbnails and file names. The preview window shows a scene of people in winter gear walking through a snowy forest. Below the preview is a control bar with playback controls and a 'ムービー' (Movie) button. The bottom section features a multi-track timeline with tracks for video, audio, and titles. The timeline shows various clips and their durations, with a progress bar at the top of the timeline area.

2月～5月撮影山行 勇壮な冬山を撮影する

1. 2月山行 厳冬期の山々を撮影する

スノーアドベンチャー 硫黄岳～赤岳縦走山行に合わせての
撮影山行を実施します 公開山行 2月15日(土)～16日(日)

2. 3月山行 厳冬期の山々を撮影する

スノーチャレンジ 唐松岳の山行に合わせての撮影山行を実施します
公開山行 3月7日(土)～8日(日)

スノーアドベンチャー 西穂高岳の山行に合わせての撮影山行を実施します
公開山行 3月14日(土)～15日(日)

3. 5月 残雪期の北アルプスを撮影する

奥穂高岳・北穂高岳山行に合わせての
撮影山行を実施します 公開山行 5月1日(金)～5日(火)

映像写真研究会の専用サイトに投稿しましょう。1

ウェブアドレスは <http://photo.fuwaku-yamanokai.com/>

PHOTO & MOVIE



ホーム クラブの概要 会員作品



9月18日北穂高岳東稜ゴジラの背



8月26日 3510竹内
映像

Gopro とDji Ozumo の試し
撮りです



8月26日 3586後藤



8月26日 3580鍋島



8月26日 3428秋葉



8月26日 3431中村



8月26日 3413近藤



8月26日 3365石丸



8月26日 3425篠田



皆様の写真をアップ
ロードします。

写真の題名と撮影日時
間などの詳細を記載し
て、USBメモリーで提
出ください。

毎月の例会での写真を
アップロードします。

映像写真研究会の専用サイトへの投稿できます

投稿アドレスは

<http://photo.fuwaku-yamanokai.com/wp-login.php?loggedout=true>



WordPress logo

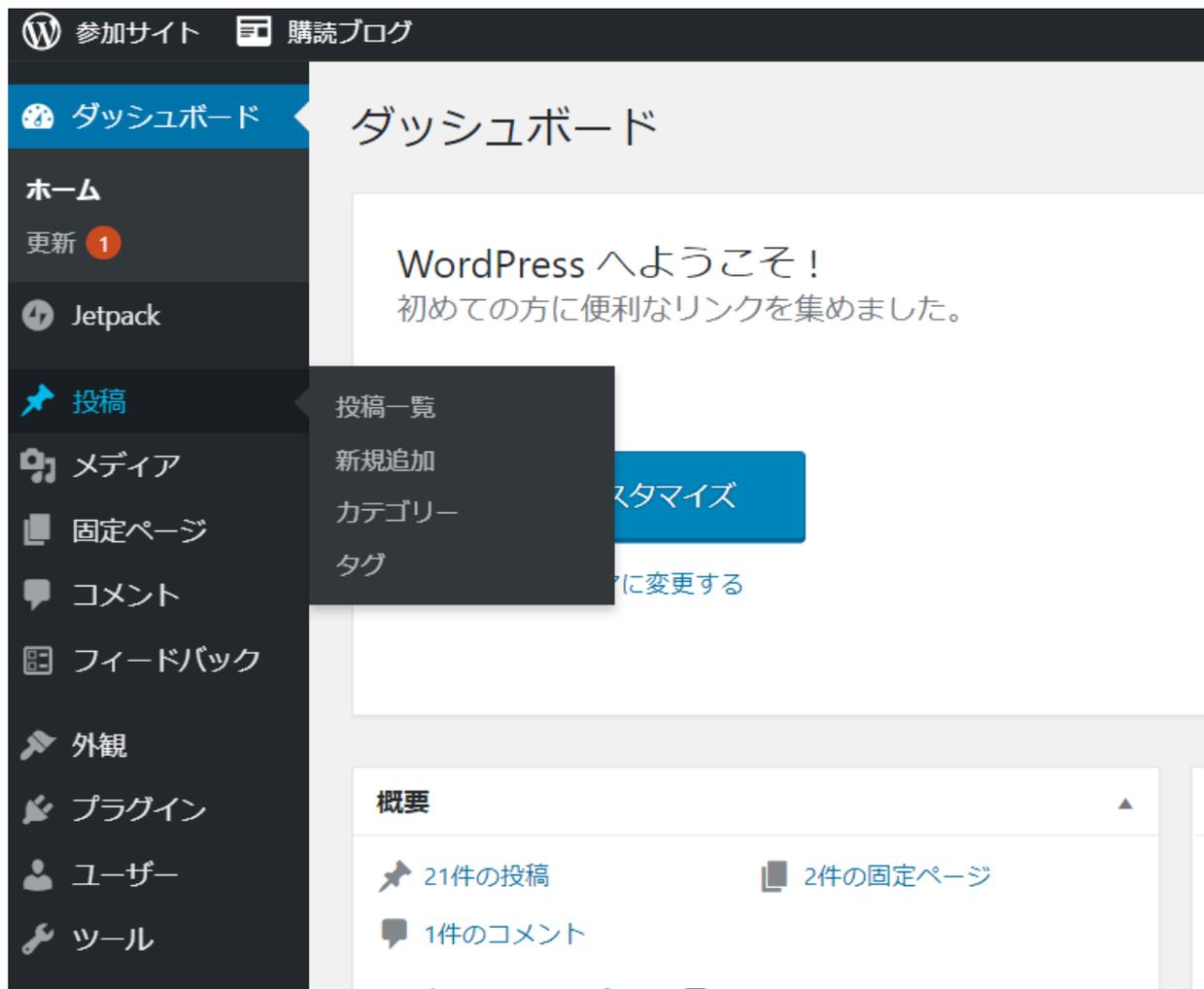
ログアウトしました。

ユーザー名またはメールアドレス
fuwakuphoto

パスワード
.....

ログイン状態を保存する

ユーザー名 : fuwakuphoto
パスワード : fwk41435306



WordPress dashboard screenshot showing the '投稿' (Posts) menu expanded. The dashboard includes a sidebar with navigation options like 'ダッシュボード', 'ホーム', '投稿', 'メディア', '固定ページ', 'コメント', 'フィードバック', '外観', 'プラグイン', 'ユーザー', and 'ツール'. The main content area displays 'WordPress へようこそ!' and a summary of site statistics: 21件の投稿, 2件の固定ページ, and 1件のコメント.

入力は簡単です。投稿⇒新規追加⇒タイトルを追加（日付と題名をインプット）



プラスをクリック⇒ 画像を選択



自分の写真動画を
アップロードしたい
会員は、別途詳細を
説明します。

